

Workshop:

Selbsthilfe durch Akupressur bei Stresszuständen

Mo. 16.03.26

Veranstalter: **Homöopathischer Verein Weingarten**

Dozenten: **Bingxi Yan, Jiamin Yan**, Praxis für Akupunktur, TCM,
Karl-Weysser-Str. 4, 76227 Karlsruhe 0721-7918088

www.akupunktur-tcm-ka.de

5 Säulen der TCM

- Kräutermedizin (Arzneimitteltherapie)
- Akupunktur
- Tuina-Massage
- Ernährungstherapie
- Heilgymnastik (Tai Chi & Qigong)

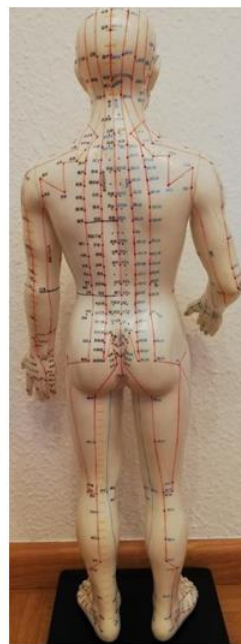
Ursachen der Stresszustände

- Arbeit: zu viel Arbeit, Druck, Beziehung zu Chef/ Kollegen, Mobbing
- Familie: Beziehung zu Eltern, Partner, Kinder, Geschwister, Verwandten, Pflege der Angehörigen
- Man selbst: betrifft oft Perfektionisten, mangelnde Resilienz, zu hohe Erwartungen, Zeitdruck, Zieldruck
- Finanziell: Immobilien/ Miete, Rente
- Angst vor Krankheit und Tod

Hauptmeridiane



Vorderseite



Hinterseite

Die Abkürzungen der 14 Meridiane

- Lu = Lungenmeridian
- Di = Dickdarmmeridian
- Ma = Magenmeridian
- Mi = Milzmeridian
- Hz = Herzmeridian
- Dü = Dünndarmmeridian
- Bl = Blasenmeridian
- Ni = Nierenmeridian
- Ks = Kreislaufmeridian
- 3E = Drei-Erwärmer-Meridian
- Gb = Gallenblasenmeridian
- Le = Lebermeridian

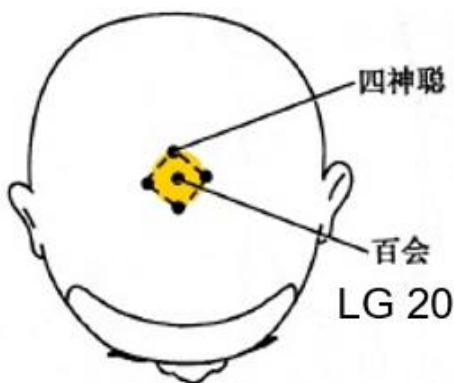
2 Sondermeridiane:

- KG = Konzeptionsgefäß
- LG = Lenkergefäß

Akupressur Dauer

- ca. 10-15 min insgesamt,
 - jeder Punkt 1-2 min
- Vorbeugung: 1x täglich
- Akut: 2-3x täglich

LG 20 (baihui = hundertfache Vereinigung)



Lokalisation:

- Schnittpunkt einer Verbindungslinie zw. den beiden Ohren und der Mittellinie.

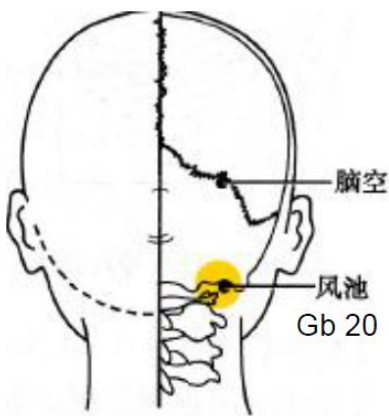
Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger
- Den gesamten Schädel mit allen Fingerspitzen beklopfen
- Haare mit Fingern kämmen

Indikation:

- Psychovegetative Syndrome: Unruhe, Schlafstörung, Angstzustände, Entzugerscheinung bei Suchterkrankung, Depression, Kopfschmerzen, Migräne,
- Schwindel, Gleichgewichts- und Gedächtnisstörung, Epilepsie, Apoplex, Hypertonie, Hypotonie,
- Fernpunkt mit Wirkung auf die Beckenboden- und Urogenitalregion

Gb 20 (fengchi = Windteich)



Lokalisation:

- In der Mulde zw. den Ursprüngen des Mm. Sternocleidomastoideus und Trapezii.

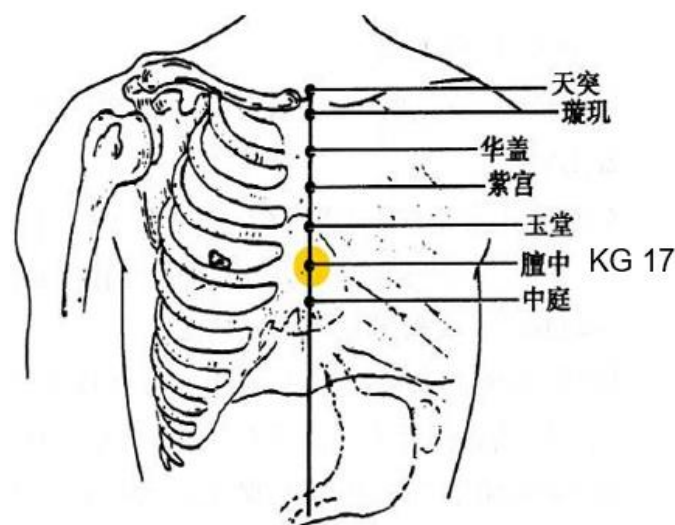
Akupressur:

- Drücken mit Friktion auf dem Punkt/ entlang des Gb Meridians
- Klopfen mit Mittelfinger
- Nacken greifen

Indikation:

- Hypertonie, Schlafstörung, Nervosität
- Kopfschmerzen, Migräne, Nackenverspannung
- Schwindel, Epilepsie, Apoplex, Augenerkrankung,
- Tinnitus, Hörsturz, Erkältung, Heuschnupfen

KG 17 (tan zhong = Mitte der Brust)



Lokalisation:

- In der Mitte des Brustbeins, in Höhe des 4. ICR

Indikation:

- Psyche, Herz-Kreislaufstörungen,
- Beklemmungsgefühl + Brennschmerz in der Brust,
- Asthma bronchiale, Bronchitis

Akupressur:

- Klopfen mit Mittelfinger oder Faust

KS 6 (nei guan = innere Schranke)



Lokalisation:

- 2 Cun oberhalb der proximalen Handgelenksbeugefalte, zw. den Sehnen des
- M. föexor carpi radialis und M. palmaris longus

Indikation:

- Stresszustände, Herzschmerzen, Herzklopfen,
- Magenschmerzen, Erbrechen,
- psychische Unruhe, Angststörung

Akupressur:

- Drücken mit Friktion auf dem Punkt
- Klopfen mit Mittelfinger

Le 3 (tai chong = größter Ansturm)



Lokalisation:

- Am proximalen Ende der Grube zw. 1. und 2. Metatarsale

Indikation:

- Stresszustände, Psyche (Ärger, Wut),
- Lebererkrankung, Gallenblase,
- Harn- und Geschlechtsorgane

Akupressur:

- Drücken mit Fingerkuppe
- Klopfen mit Mittelfinger

Atem Übungen im Stehen

- Atmung:
 - Mit Nase langsam tief einatmen, mit Mund langsam tief ausatmen
- Bewegung:
 - Ganz langsam
- Konzentration:
 - Auf Bewegungen und Atmung, keinen ablenkenden Gedanken
- Demonstration

Ergänzende Maßnahmen

- Ursachen beseitigen!
- Urlaub, Wellness, Therme, Sauna
- Sport: Joggen, Wandern, Fahrrad, Schwimmen, Tennis, Golf, Fitness
- Entspannungsübungen: Tai Chi, Qi Gong, Yoga
- Genügend Schlaf
- Musik, Konzert, Film, Bücher

Behandlungen

- Massage
- Akupunktur
- Homöopathie

Nächste Veranstaltung:

- **Selbsthilfe durch Akupressur bei Kopfschmerzen**
- Wann: Di. 10.11.2026 um 19.30 Uhr
- Veranstalter: Naturheilverein Pforzheim <https://www.naturheilvereinpforzheim.de/>

*Wir danken Ihnen
für Ihre Aufmerksamkeit!
Bleiben Sie gesund.*